



Beforeplay (ก่อนเริ่มเกมรัก) – ตรวจคัดกรองก่อนเริ่มเกมรัก

ข้อมูลทั้งหมดที่คุณจำเป็นต้องทราบเกี่ยวกับการตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พบได้ทั่วไป - นี่คือข้อเท็จจริง

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexually transmissible infections - STIs) เป็นโรคที่พบได้ทั่วไป ไม่มีสิ่งใดที่น่าอายในเรื่องนี้

ชาวออสเตรเลีย 1 ใน 6 รายจะติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในช่วงชีวิตของตน ไขแล้วละ โรคเหล่านี้พบได้ทั่วไป แต่ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป!

ข่าวดีก็คือ มีขั้นตอนง่าย ๆ ที่คุณสามารถทำได้เพื่อดูแลสุขภาพทางเพศของคุณ การไปตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นประจำและใช้อุปกรณ์ป้องกันอย่างปลอดภัยก่อนเริ่มเกมรักจะช่วยปกป้องคุณเองและคู่ของคุณจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ๆ เพียงเท่านั้น ซึ่งเราจะอธิบายให้

ก่อนอื่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คืออะไร?

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นเมื่อมีการแพร่เชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือปรสิตผ่านการสัมผัสขณะมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ซึ่งรวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ทางอวัยวะเพศหญิง ทางปาก และทางทวารหนัก ตลอดจนการสัมผัสแนบเนื้อ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางโรคสามารถส่งต่อจากสตรีมีครรภ์ไปยังบุตรในระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรได้

ตัวอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีดังนี้

- โรคหนองในเทียม
- โรคเริม (การติดเชื้อไวรัสเฮอร์ปีส์ ซิมเพล็กซ์)
- โรคหนองใน
- โรคไวรัสตับอักเสบบี
- โรคไวรัสตับอักเสบบี
- การติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง (เอชไอวี)
- การติดเชื้อไวรัสฮิวแมนแพปพิโลมา (เอชพีวี)
- โรคเริมฟ็อกซ์ (ชื่อเดิม โรคฝีดาษลิง)
- โรคซิฟิลิส

คุณสามารถเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยที่ไม่ทราบว่าตนเองเป็นเลยก็ได้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถส่งผลกระทบต่อผู้ใดก็ตามที่มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นอายุ เพศสภาพ สถานะ ความสัมพันธ์ หรือรสนิยมทางเพศใดก็ตาม ที่สำคัญที่สุดคือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มักไม่แสดงอาการ

ดังนั้น การดูแลสุขภาพทางเพศของคุณอย่างใกล้ชิดและการไปตรวจคัดกรองเป็นประจำจึงเป็นสิ่งสำคัญ อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับโรคที่เป็นและเพศสภาพของคุณ หากคุณพบสิ่งผิดปกติใด ๆ คุณควรปรึกษาบุคลากรสุขภาพ

ตัวอย่างอาการที่พบบ่อยมีดังนี้

- บวม คัน หรือมีผื่นขึ้นที่อวัยวะเพศ หรือบริเวณรอบ ๆ หรือบริเวณที่สัมผัสกัน เช่น บริเวณทวารหนักและปาก
- มีตุ่ม แผล หรือหูดที่อวัยวะเพศ หรือบริเวณรอบ ๆ หรือบริเวณที่สัมผัสกัน เช่น บริเวณทวารหนักและปาก
- มีสารคัดหลั่งผิดปกติจากอวัยวะเพศหญิง อวัยวะเพศชาย หรือทวารหนัก ซึ่งรวมถึงเลือดออก
- ผิวหนังเปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงเป็นแผลหรือแผลเปื่อย
- เจ็บขณะปัสสาวะ
- เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์
- เลือดออกผิดปกติ โดยเฉพาะในช่วงนอกรอบเดือนและหลังจากมีเพศสัมพันธ์

Beforeplay (ก่อนเริ่มเกมรัก) – ตรวจคัดกรองก่อนเริ่มเกมรัก

มีเพศสัมพันธ์หรือ? โปรดไปตรวจคัดกรองเป็นประจำ

หากคุณมีเพศสัมพันธ์ คุณควรรับการตรวจสุขภาพทางเพศเป็นประจำ ถึงแม้ว่าคุณจะใช้อุปกรณ์ป้องกันทุกครั้งและรู้สึว่าตนเองมีสุขภาพดีก็ตาม คุณควรส่งเสริมให้คู่นอนของคุณทำสิ่งเหล่านี้เช่นเดียวกัน

โปรดจอนัดหมายตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หาก

- คุณมีอาการ
- คุณเปลี่ยนคู่นอน
- คุณมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
- คุณตรวจสุขภาพครั้งล่าสุดมาสักพักใหญ่แล้ว
- คุณกำลังตั้งครรภ์หรือวางแผนที่จะตั้งครรภ์

ผู้ให้บริการสุขภาพสามารถให้คำแนะนำได้ว่าควรตรวจคัดกรองโรคบ่อยครั้งเพียงใด

เตรียมพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยเสมอ – ใช้อุปกรณ์ป้องกัน

- ใช้สารหล่อลื่นที่ปลอดภัยสำหรับถุงยางอนามัย (เช่น ทำจากน้ำหรือซิลิโคน) เพื่อช่วยไม่ให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้
- ใช้ถุงยางอนามัยหรือแผ่นยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ทางปากเพื่อช่วยป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ใช้ถุงยางอนามัยใหม่ทุกครั้งที่คุณสลับกิจกรรมเพศสัมพันธ์ไปมาระหว่างทางปาก ทางรูทวาร หรือทางอวัยวะเพศหญิง

ถุงยางอนามัยไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทุกโรคเสมอไป ดังนั้น บุคคลใดก็ตามที่มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำควรเข้ารับ การตรวจสุขภาพทางเพศเป็นประจำ

อย่าละเลยไม่ใส่ใจ – แก้ปัญหาให้ทันท่วงที

กุญแจสำคัญในการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และลดการแพร่เชื้อคือ การตรวจพบโรคและการรักษาแต่เนิ่น ๆ

การตรวจสุขภาพทางเพศเป็นประจำเป็นวิธีเดียวที่จะทราบได้แน่ชัดว่าคุณเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่

การตรวจสุขภาพทางเพศเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญ เพราะโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางโรคสามารถทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงได้ อาทิ ทำให้ระบบสืบพันธุ์เสียหายอย่างถาวร ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะการมีบุตรยากและการเจ็บปวดเรื้อรัง

โรคเหล่านี้ยังสามารถทำให้เกิดการระคายเคืองและอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจกำเริบอยู่เรื่อย ๆ (เจ็บเมื่อปัสสาวะ สารคัดหลั่งเปลี่ยนแปลง อาการคัน)

พึงระลึกว่า โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่สามารถรักษาได้หากตรวจพบแต่เนิ่น ๆ และโดยปกติแล้วสามารถรักษาให้หายขาดได้ จึงเป็นเหตุผลที่ดีที่จะอย่าเตือนตนเองให้หมั่นไปตรวจคัดกรองโรคเป็นประจำ

ไม่ต้องวิตกกังวล – การตรวจสุขภาพทางเพศทำได้ง่ายและรวดเร็ว

วิถีชีวิตที่ยุ่งตลอดเวลาอาจทำให้การตรวจสุขภาพทางเพศกลายเป็นสิ่งที่เราทำในลำดับท้าย ๆ แต่การตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทำได้อย่างสะดวกและรวดเร็วก่อนที่จะรู้ตัวเสียอีก (เปรียบเหมือนงานที่คุณผัดผ่อนมา 6 เดือน แต่แท้ที่จริงแล้วคุณใช้เวลาทำเพียง 15 นาทีก็เสร็จเรียบร้อยแล้ว...)

นอกจากนี้ การตรวจสุขภาพทางเพศเป็นเพียงหนึ่งในหน้าที่ของบุคลากรสุขภาพ คุณไม่ต้องวิตกกังวล บุคลากรเหล่านี้ให้บริการตรวจสุขภาพลักษณะนี้เป็นประจำ คุณสามารถพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศของคุณและซักถามข้อสงสัยใด ๆ ก็ตามได้ บุคลากรเหล่านี้พร้อมช่วยเหลือคุณ

ในระหว่างการให้คำปรึกษานั้น บุคลากรสุขภาพจะถามเกี่ยวกับชีวิตด้านเพศของคุณ และแนะนำว่าคุณควรรับการตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งเพียงใด ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ส่วนตัวของคุณ นอกจากนี้ หากคุณจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำ บุคลากรสุขภาพก็จะแนะนำคุณเกี่ยวกับการรักษา และการจัดการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะได้รับการรักษาความลับ โดยจะมีเพียงคุณและบุคลากรสุขภาพเท่านั้นที่ทราบ

การตรวจประเภทต่าง ๆ มีความแตกต่างหลากหลาย แต่อาจมีการขอให้คุณส่งตัวอย่างเลือดหรือปัสสาวะ ในบางครั้ง คุณอาจจำเป็นต้องส่งสิ่งตรวจจากการใช้ไม้ป้ายอวัยวะนั้น ๆ ซึ่งโดยปกติแล้ว คุณสามารถทำเองได้



ฉันสามารถรับการตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากที่ไหนได้บ้าง?

คุณสามารถเข้ารับการตรวจได้ที่

- ผู้ให้บริการบริการสุขภาพของคุณหรือแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปรายใดก็ได้
- หน่วยบริการด้านสุขภาพทางเพศและการเจริญพันธุ์
- องค์กรด้านสุขภาพที่ควบคุมโดยชุมชนชาวอะบอริจิน
- ศูนย์สุขภาพชุมชน
- คลินิกสุขภาพเมดิแคร์สำหรับกรณีเร่งด่วน

มีผลตรวจเป็นบวกหรือ? เพียงปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไป

1

ปรึกษาบุคลากรสุขภาพของคุณและรับการรักษา

เมื่อบุคลากรสุขภาพของคุณได้รับผลการตรวจของคุณแล้ว ก็จะติดต่อคุณเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับขั้นตอนต่อไป ซึ่งรวมถึงทางเลือกในการรักษา การรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับโรคที่คุณเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางโรค เช่น โรคหนองในเทียม โรคหนองใน และโรคซิฟิลิส สามารถรักษาให้หายขาดได้โดยใช่ยา โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ เช่น โรคเริมและเอชไอวี ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถรักษาหรือจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกรณีส่วนใหญ่ มีวิธีการรักษาที่ช่วยควบคุมไวรัส และช่วยป้องกันไม่ให้อาการกำเริบ และไม่แพร่เชื้อต่อไปยังคู่นอน

2

ติดต่อคู่นอนที่คุณมีเพศสัมพันธ์ด้วยเมื่อเร็ว ๆ นี้

หากคุณวิตกกังวลที่จะแจ้งให้คู่นอนที่คุณมีเพศสัมพันธ์ด้วยเมื่อเร็ว ๆ นี้ทราบ โปรดปรึกษาบุคลากรสุขภาพของคุณ ซึ่งจะสามารถให้คำแนะนำและช่วยคุณว่าจะตัดสินใจใช้วิธีการใดจึงจะเหมาะสม เครื่องมือออนไลน์ เช่น letthemknow.org.au หรือ bettertoknow.org.au สามารถช่วยผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในการแจ้งให้คู่นอนทราบทางอีเมลหรือข้อความสั้นว่าอาจเป็นผู้มีความเสี่ยง บริการนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย และคุณสามารถที่จะปกปิดชื่อของคุณได้หากต้องการ

ทรัพยากร

กระทรวงสาธารณสุขและการดูแลผู้สูงอายุ
(Department of Health and Aged Care)
health.gov.au/STI

เครื่องมือค้นหาบริการสุขภาพ Health Direct
healthdirect.gov.au/australian-health-services

เครื่องมือค้นหาบริการ Emen8
emen8.com.au/find-a-service/

Health Direct
healthdirect.gov.au/sexually-transmitted-infections-sti



การดูแลสุขภาพทางเพศของคุณอย่างใกล้ชิดจะทำให้คุณสนุกกับช่วงเวลาดี ๆ เพราะทราบแน่ชัดว่าคุณทั้งคู่ได้รับการปกป้อง

โปรดใช้อุปกรณ์ป้องกันและจองนัดหมายตรวจคัดกรองวันนี้
อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ทาง health.gov.au/STI

